



Contents lists available at [Journal IICET](https://jurnal.iicet.org/index.php/sajts)
Southeast Asian Journal of technology and Science
ISSN: 2723-1151(Print) ISSN 2723-116X (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/sajts>



Pengaruh konseling individu terhadap regulasi emosi klien rehabilitasi penyalahgunaan narkoba

Amelia Lestari^{*)}, Listiawati Susanti, Yasril Yazid, Nurjanis Nurjanis, Rahmad Rahmad
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun 22th, 2026
Revised Jul 10th, 2026
Accepted Jul 15th, 2026

Kata Kunci:

Konseling individu
Pecandu narkoba
Regulasi emosi
Rehabilitasi narkoba

ABSTRAK

Penyalahgunaan narkoba tidak hanya menimbulkan ketergantungan fisik, tetapi juga berdampak terhadap terganggunya kemampuan regulasi emosi yang berperan penting dalam keberhasilan proses rehabilitasi. Konseling individu dipandang sebagai salah satu intervensi psikologis yang berpotensi membantu klien mengembangkan kemampuan mengelola emosi secara lebih adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konseling individu terhadap regulasi emosi pada pecandu narkoba yang menjalani rehabilitasi di Pusat Rehabilitasi Narkoba Rumah Sarasehan Pekanbaru. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei eksplanatori. Sebanyak 30 responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang telah memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan regresi linear sederhana dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 23. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi ($\beta = 0,871$; $t = 9,375$; $p < 0,001$). Model regresi yang dihasilkan juga signifikan ($F = 87,896$; $p < 0,001$) dengan koefisien determinasi ($R^2 = 0,758$), yang menunjukkan bahwa konseling individu mampu menjelaskan 75,8% variasi regulasi emosi responden. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik kualitas layanan konseling individu yang diterima klien, semakin tinggi kemampuan mereka dalam mengelola respons emosional selama menjalani rehabilitasi. Penelitian ini menegaskan bahwa konseling individu merupakan intervensi psikologis yang efektif untuk mendukung peningkatan regulasi emosi pada pecandu narkoba serta memberikan implikasi praktis bagi penguatan layanan bimbingan dan konseling dalam program rehabilitasi penyalahgunaan narkoba.



© 2026 The Authors. Published by IICET.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Amelia Lestari,
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, Indonesia
Email: amelia.lestari021020gmail.com

Pendahuluan

Penyalahgunaan narkoba masih menjadi salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang berdampak luas terhadap aspek biologis, psikologis, dan sosial individu. Selain menyebabkan ketergantungan fisik, penggunaan narkoba juga berkontribusi terhadap munculnya berbagai gangguan psikologis, seperti kesulitan mengendalikan emosi, impulsivitas, kecemasan, depresi, serta penurunan kemampuan beradaptasi dalam kehidupan sosial (Asfia et al., 2023; Pramesti et al., 2022). Individu yang mengalami ketergantungan narkoba

sering kali menunjukkan respons emosional yang tidak stabil akibat perubahan fungsi neuropsikologis yang memengaruhi proses berpikir, pengambilan keputusan, dan kontrol perilaku. Kondisi tersebut menjadi salah satu faktor yang memperberat proses rehabilitasi serta meningkatkan risiko kekambuhan setelah menjalani pemulihan.

Dalam perspektif psikologi, kemampuan mengelola emosi merupakan salah satu indikator penting keberhasilan proses rehabilitasi. Gross dan John (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses dinamis yang memungkinkan individu mengenali, mengevaluasi, serta memodifikasi pengalaman dan ekspresi emosinya agar sesuai dengan tuntutan situasi. Regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menekan emosi negatif, tetapi juga mencakup kemampuan mempertahankan emosi positif secara proporsional sehingga individu mampu beradaptasi secara efektif terhadap berbagai tekanan kehidupan. Individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki kemampuan koping yang lebih adaptif, mampu mengendalikan impuls, serta lebih efektif dalam menyelesaikan konflik interpersonal dibandingkan individu dengan regulasi emosi yang rendah (Kurnia, 2021).

Pada kelompok pecandu narkoba, regulasi emosi memiliki posisi yang sangat strategis karena menjadi salah satu determinan utama dalam mempertahankan keberhasilan rehabilitasi. Kesulitan mengelola emosi sering kali mendorong individu kembali menggunakan zat adiktif sebagai mekanisme pelarian terhadap stres, kecemasan, maupun tekanan psikologis yang dialami. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu sasaran penting dalam berbagai intervensi psikologis yang diberikan selama proses rehabilitasi. Bahkan dalam perspektif konseling Islam, penguatan regulasi emosi dipandang sebagai bagian dari pengembangan kesejahteraan psikologis melalui integrasi aspek psikologis dan spiritual sehingga individu mampu menghadapi tekanan hidup secara lebih adaptif (Abdilah & Yulistina, 2025, dalam Neda Novita, 2026).

Salah satu intervensi yang banyak digunakan dalam layanan rehabilitasi adalah konseling individu. Konseling individu merupakan proses bantuan profesional yang dilakukan melalui hubungan tatap muka antara konselor dan konseli untuk membantu individu memahami, mengeksplorasi, serta menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi secara lebih efektif (Eli Trisnowati, 2024). Rogers menempatkan konseling sebagai proses yang memungkinkan individu memperoleh penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) sehingga mampu memahami dirinya secara lebih utuh dan mengembangkan kapasitas untuk memecahkan masalah secara mandiri. Melalui hubungan terapeutik yang dibangun, konselor membantu klien mengenali pola pikir, emosi, dan perilaku yang kurang adaptif, kemudian mengarahkannya menuju perubahan psikologis yang lebih konstruktif (Romiaty, 2023).

Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang sering diintegrasikan dalam konseling individu juga memberikan landasan teoritis yang kuat dalam meningkatkan regulasi emosi. Menurut Beck, respons emosional seseorang sangat dipengaruhi oleh interpretasi kognitif terhadap suatu peristiwa. Pikiran otomatis yang bersifat disfungsi akan menghasilkan emosi negatif dan perilaku maladaptif. Oleh karena itu, perubahan pola pikir melalui restrukturisasi kognitif diharapkan mampu menghasilkan perubahan pada regulasi emosi maupun perilaku individu (Michelle C. Brooten-Brooks, n.d.). Pendekatan ini menjadi sangat relevan diterapkan pada pecandu narkoba karena sebagian besar kesulitan yang dialami selama rehabilitasi berkaitan dengan kemampuan mengelola tekanan psikologis, dorongan menggunakan kembali zat adiktif, serta penyesuaian terhadap lingkungan sosial yang baru.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peranan penting dalam proses pemulihan penyalahgunaan narkoba. Ningrum dan Masing (2022) menemukan bahwa mantan pecandu narkoba mampu mempertahankan proses pemulihan ketika memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, terutama melalui kemampuan mengenali, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional terhadap berbagai tekanan kehidupan. Penelitian lain menunjukkan bahwa latihan regulasi emosi yang dipadukan dengan konseling individu efektif mengurangi perilaku adiksi pada peserta didik yang mengalami kecanduan permainan daring (Nuryono & Safinatun, 2023). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa penguatan regulasi emosi merupakan komponen penting dalam berbagai bentuk intervensi psikologis. Kajian lain juga menunjukkan bahwa pendekatan Cognitive Behavioral Therapy efektif meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi melalui perubahan pola pikir yang maladaptif menjadi lebih rasional (Utami et al., 2024). Demikian pula penelitian Fadilah et al. (2024) menunjukkan bahwa konseling individu berkontribusi terhadap internalisasi nilai-nilai positif selama proses rehabilitasi pecandu narkoba. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada efektivitas teknik konseling tertentu, deskripsi regulasi emosi mantan pecandu narkoba, atau implementasi pendekatan psikoterapi secara konseptual. Penelitian-penelitian tersebut belum secara langsung menguji hubungan antara kualitas layanan konseling individu dengan regulasi emosi pada klien yang sedang menjalani rehabilitasi menggunakan pendekatan kuantitatif berbasis analisis inferensial.

Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan empiris yang masih perlu dijelaskan. Hingga saat ini masih relatif sedikit penelitian kuantitatif yang mengevaluasi besarnya kontribusi konseling individu terhadap regulasi emosi pada klien rehabilitasi narkoba, khususnya pada lembaga rehabilitasi berbasis komunitas di Indonesia. Padahal, informasi mengenai besarnya pengaruh konseling individu terhadap regulasi emosi sangat penting sebagai dasar pengembangan layanan konseling yang lebih efektif dalam mendukung keberhasilan rehabilitasi dan mencegah kekambuhan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh konseling individu terhadap regulasi emosi pada pecandu narkoba yang menjalani rehabilitasi di Pusat Rehabilitasi Narkoba Rumah Sarasehan Pekanbaru. Penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa konseling individu berpengaruh positif terhadap regulasi emosi klien rehabilitasi. Temuan penelitian diharapkan dapat memperkaya bukti empiris mengenai efektivitas konseling individu dalam konteks rehabilitasi penyalahgunaan narkoba, sekaligus memberikan implikasi praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di lembaga rehabilitasi.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei eksplanatori untuk menganalisis pengaruh konseling individu terhadap regulasi emosi pada pecandu narkoba yang sedang menjalani proses rehabilitasi. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengujian hubungan antarvariabel secara objektif melalui analisis statistik inferensial, sehingga dapat memberikan bukti empiris mengenai besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen (Munandar, 2022). Penelitian dilaksanakan di Pusat Rehabilitasi Narkoba Rumah Sarasehan Pekanbaru selama periode April hingga Juni 2026. Populasi penelitian adalah seluruh klien yang sedang menjalani program rehabilitasi di Pusat Rehabilitasi Narkoba Rumah Sarasehan Pekanbaru. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sehingga responden yang dipilih dinilai paling sesuai dengan tujuan penelitian (Lenaini et al., 2021). Kriteria partisipan meliputi klien yang sedang mengikuti program rehabilitasi, telah memperoleh layanan konseling individu, mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia mengikuti penelitian melalui pengisian kuesioner.

Penelitian melibatkan dua variabel, yaitu konseling individu sebagai variabel independen dan regulasi emosi sebagai variabel dependen. Operasionalisasi variabel konseling individu mengacu pada pendekatan konseling humanistik Carl Rogers yang menekankan kualitas hubungan terapeutik melalui empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), keaslian (*genuineness*), dan orientasi layanan yang berpusat pada kebutuhan klien. Sementara itu, regulasi emosi dioperasionalkan berdasarkan *Process Model of Emotion Regulation* yang dikembangkan oleh James Gross, meliputi kemampuan memilih situasi, memodifikasi situasi, serta mengalihkan perhatian untuk mengendalikan respons emosional.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama. Instrumen konseling individu terdiri atas pernyataan yang menggambarkan persepsi responden terhadap kualitas layanan konseling yang diterima, sedangkan instrumen regulasi emosi mengukur kemampuan responden dalam mengelola emosi selama menjalani rehabilitasi. Seluruh item disusun menggunakan skala Likert empat tingkat, mulai dari Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju, sehingga memungkinkan pengukuran sikap dan persepsi responden secara kuantitatif. Selain kuesioner, observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai pelaksanaan konseling individu serta perubahan perilaku emosional klien selama proses rehabilitasi, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung mengenai profil lembaga dan pelaksanaan penelitian (Mania, 2008; Hasan, 2022). Sebelum digunakan dalam pengumpulan data utama, instrumen penelitian terlebih dahulu melalui pengujian validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan mampu mengukur konstruk yang dimaksud secara konsisten. Pengujian validitas dilakukan terhadap seluruh item kuesioner, sedangkan reliabilitas instrumen dianalisis menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Tahapan ini bertujuan memastikan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang memadai sehingga layak digunakan dalam penelitian kuantitatif.

Analisis data dilakukan secara bertahap menggunakan IBM SPSS Statistics versi 23. Tahap awal berupa analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data masing-masing variabel melalui nilai rerata, simpangan baku, nilai minimum, dan maksimum. Selanjutnya dilakukan uji asumsi klasik sebagai prasyarat analisis regresi. Pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh konseling individu terhadap regulasi emosi. Signifikansi model dievaluasi melalui uji F, sedangkan signifikansi koefisien regresi dianalisis menggunakan uji t pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Besarnya kontribusi konseling individu terhadap regulasi emosi ditentukan melalui koefisien determinasi (R^2).

Hasil dan Pembahasan

Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai skor variabel konseling individu dan regulasi emosi pada responden penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor rata-rata konseling individu lebih tinggi dibandingkan regulasi emosi, dengan penyebaran data yang relatif kecil pada kedua variabel. Hal ini mengindikasikan bahwa jawaban responden cenderung homogen.

Tabel 1. <Statistik Deskriptif Variabel Penelitian>

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi
Konseling Individu	30	34,57	1,612
Regulasi Emosi	30	32,40	1,773

Pada tabel 1 menunjukkan variabel konseling individu memperoleh nilai rata-rata sebesar 34,57 dengan standar deviasi 1,612, sedangkan variabel regulasi emosi memiliki nilai rata-rata sebesar 32,40 dengan standar deviasi 1,773. Nilai standar deviasi yang relatif kecil menunjukkan bahwa variasi jawaban responden terhadap kedua variabel tidak terlalu besar sehingga data memiliki tingkat penyebaran yang cukup baik.

Analisis Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh konseling individu terhadap regulasi emosi pada pecandu narkoba yang menjalani rehabilitasi di Rumah Sarasehan Pekanbaru.

Tabel 2. <Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana>

Variabel	B	Beta	t	Sig.
Konstanta	-0,714	–	-0,202	0,841
Konseling Individu	0,958	0,871	9,375	0,000

Pada tabel 2 dapat diperoleh koefisien regresi (B) sebesar 0,958, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor konseling individu diikuti peningkatan skor regulasi emosi sebesar 0,958 satuan. Nilai koefisien beta terstandarisasi sebesar 0,871 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sangat kuat. Hasil uji parsial menunjukkan nilai $t = 9,375$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($<0,05$). Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yang berarti konseling individu berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi pada pecandu narkoba di Pusat Rehabilitasi Narkoba Rumah Sarasehan Pekanbaru.

Uji Kelayakan Model

Pengujian kelayakan model dilakukan menggunakan analisis varians (ANOVA) untuk mengetahui apakah model regresi yang dibangun layak digunakan dalam menjelaskan hubungan antara konseling individu dan regulasi emosi.

Tabel 3. <Hasil Uji Kelayakan Model (ANOVA)>

Sumber Variasi	JK	df	RJK	F	Sig.
Regresi	69,166	1	69,166	87,896	0,000
Residual	22,034	28	0,787		
Total	91,200	29			

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa model regresi menghasilkan nilai $F = 87,896$ dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai tersebut lebih kecil daripada taraf signifikansi 0,05, sehingga model regresi dinyatakan layak digunakan untuk menjelaskan hubungan antara konseling individu dan regulasi emosi. Dengan demikian, secara simultan model yang dibangun mampu menjelaskan variasi regulasi emosi berdasarkan variabel konseling individu.

Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi konseling individu dalam menjelaskan variasi regulasi emosi responden.

Tabel 4. <Hasil Koefisien Determinasi>

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of Estimate
0,871	0,758	0,750	0,887

Pada tabel 4, diperoleh nilai $R = 0,871$, yang menunjukkan bahwa hubungan antara konseling individu dan regulasi emosi berada pada kategori sangat kuat. Nilai R^2 sebesar 0,758 menunjukkan bahwa 75,8% variasi regulasi emosi dapat dijelaskan oleh konseling individu, sedangkan 24,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Selain itu, nilai Adjusted R^2 sebesar 0,750 menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyesuaian terhadap jumlah prediktor dan ukuran sampel, model tetap memiliki kemampuan penjelasan yang tinggi. Nilai Standard Error of Estimate sebesar 0,887 juga mengindikasikan bahwa kesalahan prediksi model relatif kecil, sehingga model regresi memiliki tingkat akurasi yang baik dalam memprediksi regulasi emosi berdasarkan konseling individu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi pada klien rehabilitasi penyalahgunaan narkoba di Pusat Rehabilitasi Narkoba Rumah Sarasehan Pekanbaru. Besarnya nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa konseling individu memberikan kontribusi yang cukup besar dalam menjelaskan variasi regulasi emosi responden. Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas hubungan konseling yang diterima klien berperan penting dalam meningkatkan kemampuan mereka mengenali, mengelola, dan mengendalikan respons emosional selama menjalani proses rehabilitasi. Dengan demikian, proses konseling tidak hanya berfungsi sebagai media penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga sebagai sarana pengembangan kemampuan regulasi diri yang menjadi salah satu aspek penting dalam keberhasilan rehabilitasi penyalahgunaan narkoba.

Penelitian ini sejalan dengan teori Person-Centered Therapy yang dikembangkan oleh Rogers (1961), yang menempatkan hubungan terapeutik sebagai inti dari proses perubahan psikologis individu. Menurut Rogers, perubahan yang bermakna akan lebih mudah terjadi ketika konselor mampu membangun hubungan yang dilandasi empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan keaslian (*congruence*). Hubungan terapeutik yang demikian memungkinkan klien mengeksplorasi pengalaman emosional secara terbuka tanpa rasa takut akan penilaian negatif. Dalam konteks rehabilitasi penyalahgunaan narkoba, kondisi tersebut menjadi penting karena sebagian besar klien menghadapi konflik emosional, rasa bersalah, penolakan sosial, dan pengalaman traumatis yang sering kali menjadi pemicu munculnya perilaku adiktif. Oleh karena itu, kualitas interaksi antara konselor dan klien menjadi fondasi penting dalam membangun kesadaran diri dan kemampuan mengelola emosi secara lebih adaptif (Rogers, 1961; Eli Trisnowati, 2024; Prayitno, n.d.). Dari perspektif regulasi emosi, hasil penelitian ini memperkuat pandangan Gross (1998) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses yang melibatkan kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi. Gross dan John (2003) menambahkan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dibandingkan *expressive suppression*, sehingga lebih efektif dalam mengurangi emosi negatif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Melalui proses konseling individu, klien diberikan kesempatan untuk merefleksikan pengalaman hidup, mengenali sumber munculnya emosi negatif, serta mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif. Proses tersebut memungkinkan terjadinya perubahan cara berpikir dan cara merespons berbagai tekanan psikologis sehingga regulasi emosi berkembang secara lebih positif.

Individu yang mengalami ketergantungan narkoba umumnya menghadapi berbagai kesulitan dalam mengendalikan emosi akibat kombinasi faktor biologis, psikologis, dan sosial. Penyalahgunaan narkoba tidak hanya menimbulkan ketergantungan terhadap zat, tetapi juga mengganggu fungsi pengambilan keputusan, kontrol impuls, dan stabilitas emosional sehingga meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan, frustrasi, maupun perilaku agresif (Pramesti et al., 2022). Kondisi tersebut menjadikan regulasi emosi sebagai salah satu

komponen penting dalam proses rehabilitasi. Dalam situasi seperti ini, konseling individu berfungsi sebagai intervensi psikologis yang membantu klien memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, sehingga mereka mampu mengembangkan strategi penyelesaian masalah yang lebih sehat dibandingkan kembali menggunakan narkoba sebagai mekanisme pelarian (Asfia et al., 2023). Penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian Ningrum dan Masing (2022) yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi merupakan faktor penting dalam mempertahankan proses pemulihan mantan pecandu narkoba. Individu yang mampu mengelola emosi secara adaptif memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan dorongan untuk menggunakan kembali zat adiktif serta lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial setelah menjalani rehabilitasi. Kesamaan temuan tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya berperan sebagai luaran psikologis dari proses rehabilitasi, tetapi juga menjadi faktor protektif yang mendukung keberlanjutan proses pemulihan.

Hasil penelitian ini juga mendukung kajian Utami et al. (2026) yang menyimpulkan bahwa pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) efektif meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada individu dengan penyalahgunaan narkoba. Menurut Beck, perubahan emosi diawali oleh perubahan interpretasi kognitif terhadap suatu pengalaman sehingga restrukturisasi pikiran yang maladaptif akan menghasilkan respons emosional yang lebih sehat (Beck, n.d.; Judith S. Beck, n.d.). Meskipun layanan konseling individu pada penelitian ini tidak secara khusus menggunakan protokol CBT, proses eksplorasi masalah, refleksi diri, dan pembentukan perspektif baru yang dilakukan selama konseling memiliki mekanisme perubahan yang serupa, yaitu membantu klien mengidentifikasi pola pikir yang tidak rasional dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih adaptif.

Penelitian ini memperluas hasil penelitian Asfia et al. (2023) yang menegaskan bahwa layanan konseling memiliki peran strategis dalam membantu korban penyalahgunaan narkoba membangun kembali fungsi psikologisnya. Penelitian ini menunjukkan bahwa manfaat konseling tidak hanya terbatas pada penyelesaian masalah yang dihadapi klien, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi yang menjadi salah satu modal utama dalam mempertahankan keberhasilan rehabilitasi. Dengan demikian, konseling individu dapat dipahami sebagai proses pemberdayaan psikologis yang membantu klien membangun kontrol diri, meningkatkan penerimaan diri, serta mengembangkan kemampuan menghadapi tekanan kehidupan secara lebih adaptif.

Penelitian ini juga memiliki implikasi praktis bagi penyelenggaraan layanan rehabilitasi. Besarnya kontribusi konseling individu terhadap regulasi emosi menunjukkan bahwa kualitas hubungan terapeutik, kompetensi konselor, serta keberlanjutan layanan konseling perlu menjadi bagian penting dalam program rehabilitasi. Pendekatan rehabilitasi yang hanya berfokus pada pemulihan fisik belum cukup untuk mendukung keberhasilan pemulihan jangka panjang apabila tidak diimbangi dengan intervensi psikologis yang mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi klien. Dalam konteks ini, pengembangan layanan konseling spiritual sebagaimana dikemukakan oleh Zatrachadi et al. (2021) juga dapat menjadi alternatif pelengkap yang memperkuat proses rehabilitasi melalui integrasi aspek psikologis dan spiritual sehingga proses pemulihan berlangsung secara lebih komprehensif.

Hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan beberapa keterbatasan. Penelitian hanya melibatkan 30 responden yang berasal dari satu lembaga rehabilitasi sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada seluruh populasi klien rehabilitasi penyalahgunaan narkoba. Selain itu, penggunaan instrumen *self-report* memungkinkan munculnya kecenderungan responden memberikan jawaban yang lebih positif dibandingkan kondisi sebenarnya. Penelitian ini juga hanya menguji satu variabel prediktor, padahal regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti dukungan keluarga, motivasi pemulihan, lama penyalahgunaan narkoba, kondisi psikologis, maupun lingkungan rehabilitasi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau model analisis multivariat dengan melibatkan lebih banyak variabel sehingga mampu menjelaskan dinamika regulasi emosi secara lebih komprehensif. Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa konseling individu memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan regulasi emosi pada klien rehabilitasi penyalahgunaan narkoba. Temuan tersebut memperkuat posisi konseling individu sebagai salah satu intervensi psikologis yang mendukung keberhasilan rehabilitasi melalui pengembangan kemampuan mengelola emosi, meningkatkan kontrol diri, dan memperkuat kemampuan adaptasi terhadap berbagai tekanan kehidupan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperluas bukti empiris mengenai hubungan antara konseling individu dan regulasi emosi, tetapi juga memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan program rehabilitasi yang lebih holistik dengan mengintegrasikan layanan konseling psikologis secara berkelanjutan.

Simpulan

Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa konseling individu berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi pada pecandu narkoba yang menjalani rehabilitasi di Pusat Rehabilitasi Narkoba Rumah Sarasehan Pekanbaru. Hasil analisis menunjukkan bahwa kualitas konseling individu berkontribusi secara substansial terhadap peningkatan kemampuan klien dalam mengenali, mengelola, dan mengendalikan respons emosional selama proses rehabilitasi. Besarnya kontribusi konseling individu terhadap regulasi emosi mengindikasikan bahwa hubungan terapeutik yang dibangun antara konselor dan klien memiliki peran penting dalam mendukung perubahan psikologis yang adaptif serta memperkuat kemampuan klien menghadapi berbagai tekanan emosional tanpa kembali pada perilaku penyalahgunaan narkoba. Penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa konseling individu tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga sebagai intervensi yang mampu mengembangkan kapasitas regulasi emosi sebagai salah satu faktor protektif dalam proses pemulihan adiksi. Oleh karena itu, penguatan kualitas layanan konseling individu, peningkatan kompetensi konselor, serta keberlanjutan program pendampingan psikologis perlu menjadi bagian integral dalam penyelenggaraan rehabilitasi penyalahgunaan narkoba. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya dalam memperkaya bukti empiris mengenai efektivitas konseling individu dalam mendukung rehabilitasi pecandu narkoba, sekaligus menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji faktor-faktor lain yang turut memengaruhi regulasi emosi pada populasi rehabilitasi dengan cakupan sampel dan konteks penelitian yang lebih luas.

Referensi

- Asfia, D. A., Rizqiana, N. F., & Ladesvita, F. (2023). Layanan konseling bagi korban penyalahgunaan narkoba pada generasi muda. *Jurnal Bela Negara*, 1(1), 53–62.
- Beck, J. S. (2023). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.).
- Eli Trisnowati, M. P. (2024). *Implementasi teori konseling individual*.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hasan, H. (2022). Pengembangan sistem informasi dokumentasi terpusat pada STMIK Tidore Mandiri. *Jurasik (Jurnal Sistem Informasi dan Komputer)*, 2(1), 23–29.
- Judith S. Beck. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.).
- Kurnia. (2021). Hubungan sibling rivalry dengan regulasi emosi pada masa kanak akhir. *Jurnal Ilmiah*, 14(1), 62–73.
- Lenaini, I., Islam, U., Raden, N., & Palembang, F. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39.
- Mania, S. (2008). Observasi sebagai alat evaluasi dalam dunia pendidikan dan pengajaran. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 11(2), 220–233. <https://doi.org/10.24252/lp.2008v11n2a7>
- Munandar, A. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi*.
- Nelda Novita, N. (2026). Regulasi emosi. *10(2)*, 672–680.
- Ningrum, W. R., & Masing, M. (2022). Regulasi emosi mahasiswa mantan pecandu narkoba. *4*, 496–500.
- Pramesti, M., Ramadhani Putri, A., Hafizh Assyidiq, M., & Azmi Rafida, A. (2022). Adiksi narkoba: Faktor, dampak, dan pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(2), 355–368.
- Prayitno. (2021). *Konseling profesional yang berhasil: Layanan dan kegiatan pendukung*. Rajagrafindo Persada.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Romiati. (2023). *Teori konseling REBT, behavior dan realita*.

-
- Utami, C. L., Suandika, M., & Hanum, F. (2026). Efektivitas cognitive behavior therapy pada pecandu narkoba: *Systematic literature review*, 5(3), 2523–2533.
- Zatrahadi, M. F., Firman, F., & Ahmad, R. (2021). Pengembangan konseling spiritual pada masa rehabilitasi untuk pecandu narkoba. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(3), 233-244.